

Fasten



beim  **unst** ****

Ihrer Gesundheit zuliebe
 8190 Miesenbach, Bergviertel 64
 Tel.: 03174/8368, Fax: DW -16
www.fastenerlebnis.at
fastenerlebnis@aon.at



Ohne Diät zu Ihrem
Wunschgewicht

Fasten im Joglland

nach Dr. med. Buchinger/Lutzher

Urlaub für Körper, Geist und Seele

Frühjahr 2007:	Dauer	DZ*	EZ	Programm
17. - 25. Feb.	9 Tage	460,0	560,0	Heilfasten mit Kurpaket
17. - 25. März	9 Tage	460,0	560,0	Heilfasten mit Kurpaket
25. - 30. März	5 Tage	200,0	220,0	Vitaltage + Vollwertkost
14. - 22. April	9 Tage	460,0	560,0	Heilfasten mit Kurpaket

Herbst 2007:	Dauer	DZ*	EZ	Programm
22. - 30. Sept.	9 Tage	460,0	560,0	Heilfasten mit Shiatsu
6. - 14. Okt.	9 Tage	460,0	560,0	Heilfasten mit Kurpaket
20. - 28. Okt.	9 Tage	460,0	560,0	Heilfasten mit Kurpaket
1. - 9. Dez.	9 Tage	460,0	560,0	Adventfasten

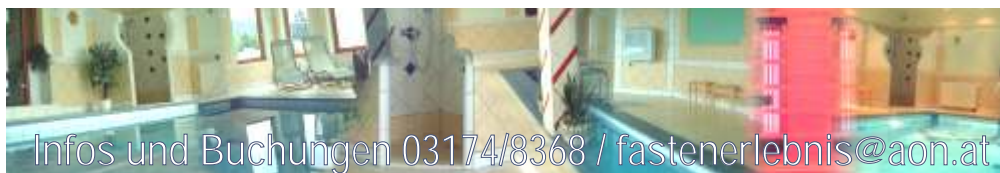
* DZ = 2 Personen im DZ (nur bei gemeinsamer Anmeldung möglich)

Sonstige Fasten- und Gesundheitstermine in unserem Haus:

mit Frau Dr. Dorrer	Dauer	€ im EZ	Programm
2. - 11. März 07	9 Tage	699,0	Fasten & Mentaltraining
11. - 19. Mai 07	9 Tage	600,0	Fasten und Bauchtanz
18. - 26. Aug. 07	9 Tage	650,0	Fasten und Singen
17. - 24. Nov. 07	7 Tage	590,0	Vollwert Kochkurs

DIE Gesundheitsvorsorge für mündige Menschen

- Fasten reinigt und entgiftet den gesamten Körper
- Fasten befreit Körper, Geist und Seele von inneren Spannungen
- Fasten ist das ideale Mittel zur Förderung ihrer Gesundheit
- Fasten hilft beim Abnehmen, - ohne Diät zum Wunschgewicht
- Fasten - Impuls zur Änderung falscher Ernährungsgewohnheiten
- Fasten ist der beste Urlaub den sie sich gönnen können!



Infos und Buchungen 03174/8368 / fastenerlebnis@aon.at



Fasten - ein faszinierendes Erlebnis

Fasten ist seit Alters her das einfachste und wirksamste Mittel, den Menschen auf den drei Ebenen von Körper, Geist und Seele zu erneuern und mit sich selbst in Einklang zu bringen.

Die Methode Dr. med. Otto Buchinger/Lützner ist dabei eine der erfolgreichsten Methoden den Körper zu entgiften und zu reinigen. Und so ganz nebenbei verliert man auch noch einige überschüssige Kilos.

Seit über 20 Jahren, nach einer langen und lebensbedrohenden Erkrankung, praktiziere ich diese Form der Gesundheitsprävention und habe die positiven Auswirkungen meiner Frühjahrs- und

Herbstkuren oft und oft kennen gelernt. Die längste Zeit die ich persönlich dabei mit Fasten verbracht habe waren 23 Tage. Darüber hinaus habe ich mit Fasten nach Dr. Buchinger meine Lebens- und Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umgestellt und so mein schon gesundheitsbedrohendes Übergewicht auf ein erträgliches Maß reduzieren können.

Mein Mann leidet seit vielen Jahren an einer Stoffwechselstörung die es seinem Körper nicht erlaubt Blutfette im erforderlichen Ausmaß abzubauen. Durch regelmäßiges Fasten normalisieren sicher jedoch seine ansonsten extrem überhöhten Cholesterin-Triglyzeride- und Leberwerte, - und das OHNE Medikamente!

Auf eine gemeinsame Fastenwoche mit IHNEN freut sich

*Ihre Fastenbegleiterin **Roswitha Dunst***

*Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin,
Nordic Walking Instruktor*

Wirkung

Fasten nach der Dr. Buchinger/Lützner Methode entgiftet gründlich Gewebe und Zellen und schafft damit die Voraussetzung zur Regeneration des gesamten Organismus. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt und so Abwehrkräfte gegen Krankheiten mobilisiert. Durch Fasten können zahlreiche Probleme wesentlich verbessert werden, z. B.: Hohes Cholesterin, Harnsäureüberschuss, Gelenkserkrankungen, erhöhte Leberwerte, Blutdruckbelastung, Gewichtsprobleme, Immunschwäche, Streßfolgen, Nervosität, Schlafstörungen, Darmträgheit, Stoffwechselstörungen, Rheumatismus, Alltagsstress, Herzbeschwerden, Verkalkung, Kopfschmerzen, u. v. a. m.

Sie dürfen nicht Fasten wenn; Sie an Diabetes Typ I leiden, stark Untergewichtig sind, bei Angina Pectoris, MS, bei Niereninsuffizienz oder schweren Depressionen. Wenn Sie unsicher sind besprechen sie ihren Fastenwunsch rechtzeitig mit einem fastenkundigen Arzt.



Fastenablauf:

Der Ablauf variiert naturgemäß je nach Zusammensetzung der Gruppe, nach den Witterungsverhältnissen, nach Jahreszeit, ihren persönlichen Begleitumständen sowie dem jeweiligen Programmschwerpunkt.

Die wesentlichen Bestandteile möchte ich ihnen jedoch im Folgenden kurz erklären.

Samstag: Anreise- und Entlastungstag

Ankommen und sich wohl fühlen, das ist mir das Wichtigste. Nach der Mittagspause, *es gibt eine herrlich duftende Suppe*, fahren wir zum Fastenarzt. Dabei werden nach einer sehr gründlichen Untersuchung ihre persönlichen gesundheitlichen Aspekte erörtert und abgeklärt.

Ab Sonntag folgen insgesamt 5 Fastentage Damit haben wir am Donnerstag den letzten Fastentag

Während der Fastentage werde ich sie persönlich und individuell betreuen und ihnen bei allen Fragen und allenfalls auftretenden Problemen mit Rat und Tat behilflich sein. Unser Arzt Dr. Matthias Ranegger ist ebenfalls jederzeit für sie da wenn sie ihn brauchen. Ein moderates Begleitprogramm wird die Fastenwirkung verstärken und lässt die Kilos weiter purzeln.

Dazwischen bleibt jedoch auch ausreichend Zeit zum Entspannen, Erholen und zur inneren Einkehr.

Freitag und Samstag sind Aufbau tage

Wesentlicher Bestandteil einer Fastenwoche ist der richtige Kostaufbau. Aus diesem Grund beschäftigen wir uns in diesen Tagen im Besonderen mit dem Thema Ernährung. Dabei wird eine diplomierte- Diätologin gemeinsam mit ihnen ein speziell auf sie abgestimmtes Ernährungsprogramm erarbeiten um den Fastenerfolg, *sie werden einiges an Gewicht verloren haben*, auch im Alltag umsetzen zu können.

Darüber hinaus werden sie von ihrem Erfolg förmlich beflügelt sein. Neben den positiven und sichtbaren Ergebnissen an ihrem Körper werden sie sich auch seelisch und geistig erneuert und erfrischt fühlen.

Sonntag: Abreisetag - *Wie neu geboren durch Fasten!*

All Inklusiv Preis € 560,0 im Einzelzimmer

Partnerpreis im Doppelzimmer (für Ehe- u. Lebenspartner, Freunde etc.) 460,0/p.P.

Ärztliche Risikovoruntersuchung durch unseren Arzt Dr. Matthias Ranegger (*die erforderlichen Blutbefunde sind von ihrem Hausarzt zu erstellen und verbindlich mitzubringen*), Fastenbegleitung, komplette Fastenverpflegung, Vollwertkost während der Entlastungs- und Aufbau tage, alle Getränke, div. Vorträge, und ein umfangreiches Kurpaket:

(Änderungen vorbehalten)

- Leberwickel
- Magnetresonanz
- Fastenvortrag
- Ergometer/Stepper
- Teilmassagen
- Meditationsabend
- Ernährungsberatung
- Reflexzonenbehandlung
- Unterwassergymnastik
- geführte Wanderungen
- Lymphdrainage
- Abschlussausflug

sowie freier Zugang zum Wellness Bereich mit Hallenbad, Sauna, Thera-Med Infrarotkabine und Fitnessraum.



Dr. med. Matthias Ranegger